

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Tomislav Oršolić

**RAZVOJ SPORTSKO REKREACIJSKIH
PROGRAMA U GRADU OSIJEKU**

(diplomski rad)

Mentor:

Prof. dr. sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, lipanj 2017.

RAZVOJ SPORTSKO REKREACIJSKIH PROGRAMA U GRADU OSIJEKU

Sažetak

Pod pojmom rekreacija podrazumijevamo skup sadržaja i aktivnosti kojima se pojedinac bavi u slobodno vrijeme radi zadovoljenja različitih osobnih potreba i interesa, a usmjerene su na opuštanje i kvalitetan odmor. Različiti rekreacijski sadržaji i aktivnosti rezultat su radnih, životnih i aktualnih društvenih situacija. Njima se zadovoljavaju potrebe čovjeka za onim sadržajima koji ga čine potpunim u psihološkom, socijalnom, tjelesnom, intelektualnom i kulturnom smislu. Sport u kontekstu sportske rekreacije podrazumijeva organiziranu sportsku ili tjelesnu aktivnost kojom se ponajprije poboljšava zdravlje. Cilj ovoga rada je ukazati na zdravstveno-preventivno djelovanje rekreacije koje se očituje izborom onih sadržaja koji služe zaštiti zdravlja. Primjena sportske rekreacije ovisi o nizu čimbenika. Razina organiziranosti, broj i struktura aktivnih sudionika te svi uključeni stručnjaci povezani su sa specifičnostima društvene sredine, obavezama, obilježjima profesionalnog rada, organiziranošću sporta i sportske kulture u pojedinoj sredini te stupnjem njene razvijenosti.

Ključne riječi: grad, prevencija, program, sportska rekreacija, zdravlje

DEVELOPMENT OF SPORTS-RECREATIONAL PROGRAMS AND ACTIVITIES IN CITY OF OSIJEK

Summary

Under term recreation we consider a set of different activities and contents that individual do in his spare time to please his different needs and interests, while those activities and contents are focused on relaxation and quality rest. Different recreational contents and activities are the result of different work, social and lifestyle situations. Using those contents and activities, individual is satisfying those needs which fulfills him in his psychological, social, physical, intellectual and cultural sense. Sport under term sports recreation is considered organized sport and physical activity which main goal is meliorating health. Main goal of this paper is indicate health – preventive effect which is manifested by the choice of those contents focused on health protection. Use of sport recreation depends on number of factors. Level of organization, number and structure of active participants and all involved experts are related with specifics of social environment, different responsibilities, work characteristics, sport organization and sport culture in particular environment and degree of its development.

Keywords: city, prevention, program, sports recreation, health

SADRŽAJ

UVOD	5
1. OPĆA OBILJEŽJA SPORTSKE REKREACIJE	6
1.1. Definicija sportske rekreacije	6
1.2. Sportska rekreacija	7
2. UVJETOVANOST RAZVOJA SPORTSKE REKREACIJE	9
2.1. Morbogeni činitelji suvremena načina života.....	9
2.2. Utjecaj sportske rekreacije na zdravlje	11
2.3. Uloga sportske rekreacije u kvaliteti života	12
2.4. Zdravstvene ustanove	15
3. DOSTUPNOST SPORTSKO-REKREACIJSKIH TERENA	16
3.1. Sportska rekreacija u mjestu stanovanja.....	16
3.2. Grad Osijek.....	17
3.2.1. Sportska rekreacije tijekom povijesti u gradu Osijeku	17
3.2.2. Sportski objekti u gradu Osijeku.....	18
4. ULOGA LOKALNE VLASTI.....	21
4.1. Problem neaktivnosti	21
4.1.1. Lokalna rješenja	21
4.3. Problemi i mogućnosti gradskog okruženja	22
5. RASPRAVA.....	25
ZAKLJUČAK	34
LITERATURA.....	35

UVOD

Rekreacija obuhvaća niz sadržaja korisnih čovjeku i kvalitetan način odmora koji je neophodan svakom pojedincu. Antropološki smisao rekreacije povezuje se s čovjekom i njegovim obnavljanjem energije i relaksacijom. Navedene aktivnosti provode se u slobodnom vremenu i ovise o načinu organizacije istog. Slobodan izbor rekreacijskih aktivnosti rezultiraju subjektivnim i objektivnim potrebama čovjeka, njegovim navikama, željama i težnjom, obrazovanjem, ali i društvenim trendovima te socijalnom okruženju. Takvim ostvarenjem željenih aktivnosti postiže se osobno zadovoljstvo što je osnova za stvaranje pozitivna i kreativna pojedinca (Andrijašević, 2010).

Kako je sportska rekreacija izravno povezana sa zdravljem, razvitak joj se temelji na potrebi čovjeka za odgovarajućom i pravilnom tjelesnom aktivnošću. Postoje brojni dokazi transformacije ciljanih antropoloških obilježja. Gotovo sve grane medicine, kao i druga znanstvena područja potiču tjelesnu aktivnost kao važan oblik prevencije. Zdravstveno-preventivno djelovanje rekreacije očituje se izborom sadržaja koji služe zaštiti zdravlja. Ljudskom organizmu je potrebno kretanje pa nedostatkom istog postoji opasnost od propadanja. Brojni organi, zaslužni za održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma, ugroženi su nedostatkom tjelesne aktivnosti, no zbog sposobnosti organizma da se mijenja i prilagođava, možemo djelovati na gotovo sve njegove sposobnosti (Andrijašević, 2010).

Poseban naglasak stavit ću na istraživanje samih sportskih objekata kao i uvjeta rada te kvalitetu ponuđenih programa. Važno je građanima pružiti mogućnost odabira programa vježbanja u kojima bi se oni prepoznali, kojima bi se prevenirale najčešće bolesti te kako bi sami korisnici zadovoljili vlastite potrebe za kretanjem i socijalizacijom. Rekreacijom se ponajprije poboljšava zdravlje, stoga sportska rekreacija podrazumijeva tjelesnu aktivnost i bavljenje svim vrstama sportova i aktivnostima za koje je potreban tjelesni i psihički napor i angažman. Njom se zadovoljava potreba za tjelesnom aktivnošću, a samim sportom zadovoljavaju se brojni ciljevi koji čovjekov život čine kvalitetnijim i smislenijim. Stalni rast ponude sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa zahtjeva analizu i definiranje odgovarajućih programa za potrebe građana.

1. OPĆA OBILJEŽJA SPORTSKE REKREACIJE

1.1. Definicija sportske rekreacije

Sportska rekreacija odnosi se na različite oblike i sadržaje sportskih aktivnosti zbog rekreacije, vlastito sudjelovanje u različitim sportskim sadržajima i s različitom svrhom, pri čemu se tjelesnim aktiviranjem zadovoljavaju opće ljudske potrebe. Kako Andrijašević (2010.) navodi, zamjenom drugim sadržajima rekreacije ne mogu se postići željeni učinci na organizam pa se za utjecaj na čovjekove psihofizičke sposobnosti primjenjuju sportski sadržaji. U suvremenom je društvu sportska rekreacija kulturni način korištenja slobodnog vremena, čime se prvenstveno postiže povoljan učinak na zdravlje. Njom su obuhvaćeni svi sportski sadržaji prilagođeni cjelokupnoj populaciji, a ovise o socijalnim, ekonomskim i zdravstvenim prilikama. U novije vrijeme se sportska rekreacija definira kao aktivan odmor, osobna briga o zdravlju i životni stil.

Brojna istraživanja donijela su zaključke, među kojima su i oni negativni. Perasović i Bartoluci navode kako je sport ispod potrebne razine interesa i djelatnosti mladih u slobodnom vremenu, iako je sportska rekreacija te kretanje kao takvo, od presudne važnosti za zdravlje pojedinca i društva. Kvaliteta života pak podrazumijeva subjektivni osjećaj zadovoljstva u odnosu na zdravstveni status, kvalitetu obrazovanja i rada, zdravstveni status i prehranu kao i kvalitetu stanovanja, odijevanja i slobodnog vremena (Bouillet, 2006). Slobodno vrijeme je skup aktivnosti kojima se pojedinac predaje i posjeduje ulogu odmora, zabave i razvoja ličnosti.

Na pad kvalitete života mladih (Bartoluci i Perasović, 2008) utjecao je nedostatak kretanja, nedovoljno kvalitetna prehrana te nedostatak organiziranih kulturnih i sportskih sadržaja. Napredak tehnologije povećao je opseg obaveza u profesionalnom radu te tako naglasak stavio na čovjekov razvoj mentalnih potencijala istovremeno zanemarujući njegov tjelesni angažman.

1.2. Sportska rekreacija

Rekreacijom se, za razliku od sporta, na prvom mjestu poboljšava zdravlje. Ona predstavlja organiziranu sportsku ili tjelesnu aktivnost, gdje sport označava sredstvo kojim se zadovoljavaju brojni ciljevi, dok se rekreacijom zadovoljava potreba za tjelesnom aktivnošću. Sport znači bavljenje svim vrstama sportova i aktivnosti za koje je potreban tjelesni napor, osobno sudjelovanje, nakon čega slijedi pozitivan učinak na organizam (Andrijašević, 2010).

Osim unapređenja zdravlja, sportskom rekreacijom ljude se druže, uče nove aktivnosti, sudjeluju na natjecanjima, poboljšavaju vitalnost, samostalnost i skladan izgled. Smislenost i kvaliteta života, također se postižu ostvarenjem brojnih ciljeva putem sportske rekreacije. Za pravilno funkcioniranje organizma u svakom razdoblju čovjekova života nužna je tjelesna aktivnost, sport, kretanje ili bilo koja druga tjelesna aktivnost kao što su ples, sportska gimnastika, plivanje, trčanje ili hodanje. Čovjek tijekom svog života odabire i mijenja različite sportske aktivnosti prilagođavajući ih vlastitim željama i potrebama, jer sportska rekreacija prvenstveno treba zadovoljiti potrebe i interese sudionika rekreacije. Pri tome je bitno voditi računa o sposobnostima, znanjima i afinitetima te materijalnim i stručnim preduvjetima, kao i postavljenim ciljevima sudionika (Andrijašević, 2010).

Broj aktivnih sudionika (Relac, 1984) svjedoči činjenici da sportska rekreacija pripada najmasovnijem dijelu sporta u svijetu. Vidljive su različite dobne skupine, različiti stupnjevi obrazovanja i zanimanja, bračnog stanja, vjerske opredijeljenosti i socijalnog statusa. Aktivnosti koje se ostvaruju radi osobnih potreba u slobodno vrijeme sve su važnije, jer kako Relac tvrdi, zadovoljenjem raznovrsnih potreba čovjek svestrano razvija svoje sposobnosti, pri čemu slobodno vrijeme čini humanim dijelom posvećenim osobnim potrebama.

Andrijašević (2010) navodi kako je sportska rekreacija dio velikog područja rekreacije, a bavi se primjenom različitih čovjekovih sportskih i tjelesnih aktivnosti prema znanstveno utemeljenim kriterijima i načelima. Podijeljena je prema područjima koja obuhvaćaju vremenske i prostorne okvire primjene namijenjene unapređenju čovjekova antropološka obilježja. Čovjeku daje dodatan poticaj u stvaralaštvu i razvoju, nadopunjavaju mu tjelesne i mentalne sposobnosti dovodeći ih u optimalnu razinu i održavajući ih. Čovjek je pod utjecajem vanjskih i unutarnjih čimbenika stalno mijenja pa se sukladno tome i sportsko-rekreacijski sadržaji prilagođavaju i mijenjaju u svim elementima, paralelno s promjenama i objektivnim potrebama sudionika. Tako je sustav vježbi, sporta i različitih oblika kretanja

temeljan je izvor sadržaja i aktivnosti radi osmišljavanja složenih programa i koreografija u sportskoj rekreaciji. Mogućnosti čovjeka su u svim etapama života povezane s psihofizičkom razinom sposobnosti, a to sve s uspješnošću pojedinca i cijeloga društva. Zato je iznimno važna čovjekova osobna procjena opsega i obilježja profesionalnih obaveza te ponajviše objektivnih potreba njegova organizma kako bi se nadoknadili sadržaji koji su bitni za njegovo skladno funkcioniranje.

2. UVJETOVANOST RAZVOJA SPORTSKE REKREACIJE

2.1. Morbogeni činitelji suvremena načina života

Opći napredak društva utječe na život i rad suvremena čovjeka. Koliko je napredak tehnike, tehnologije i informatike pomogao čovjeku u rješavanju brojnih problema toliko je i doprinijelo narušavanju ravnoteže ukupnih antropoloških obilježja čovjeka koje je narušilo čovjekovo zdravlje. Promjene ponašanja uvjetovane novim načinom života i rada pridonijele su čovjekovim sklonostima nekim bolestima. Uzroci tih pojava su brojni, a nazivaju se morbogenim činiteljima. To su (Andrijašević, 2010):

- **hipokinezija¹**, nedovoljna tjelesna aktivnost – najčešće je obilježje suvremena načina življenja. Današnji „sjedeći“ čovjek svoje vrijeme provodi na pokretnim trakama, u dizalima ili prometlima, radno vrijeme također provodi u sjedećem položaju, a odmor pak u naslonjačima i ležajevima. Takav način života ne odgovara biološkim potrebama organizma te kao takav ostavlja brojne posljedice u obliku narušena zdravlja i bolesti. Nedovoljno kretanje svakako uzrokuje brojne poremećaje na cijelom organizmu.
- **Urbanizacija²** - tipična je za industrijsko i postindustrijsko doba, a povezan je s priljevom stanovnika u gradove. Sve veći broj ljudi na malom prostoru nije samo socijalni već i filozofski problem – otuđenost pojedinca u masi. Treba pratiti ubrzani ritam, gužvu, čekanja i naviknuti se na buku i smog. Kao posljedica prezentira se stres koji narušava psihičko i tjelesno zdravlje. Nemogućnost brojnih da prate i uhvate korak s nametnutim životom i ritmom u gradovima, što podrazumijeva i potrošački mentalitet, stvara napetost i nezadovoljstvo, a posljedice su frustracije i psihički poremećaji.
- **Adipozni sindrom³** - tipična je posljedica načina i rada, a sadrži brojne uzročnike i posljedice što proizlaze iz njih. Pretilost je izrazit čimbenik za brojne i različite bolesti, pa se pokušava smanjiti brojnim preparatima i programima. Čovjek u ne tako davnoj prošlosti nije imao problema s prekomjernom masom. Ako nije riječ o poremećaju,

¹ **Hipokinezij**- *hipo*, grč. – nedovoljno + *kinesis*, grč. – pokret; nedovoljno kretanje

² **Urbanizacija**- *urbs*, lat. grad

³ **Adipozni sindrom** – *adipoza*, lat. *adipis* – mast, *salo*, *pretio* + *symptom*, grč. obilježje, znak, neke pojave

uzrok tome je promijenjen način prehrane i života. Nedostatak kretanja višestruko djeluje na tjelesnu masu: organizam ne troši energiju koju dobiva hranom, nedovoljno razvijena mišićna masa, organi se štedljivo odnose prema metabolizmu koji za sjedeće radnje ne troši puno energije, a višak neiskorištene energije odlaže se u potkožno masno tkivo. Osim toga, vrsta i kvaliteta namirnica također su ključni čimbenici nastanka adipoziteta. Umjetni dodatci hrani ne mogu zamijeniti prirodne sastojke, uz rafiniranu hranu kojom unosimo kalorije, organizam i dalje gladuje. Zbog toga organizam slabi i nerijetko se javljaju bolesti poput dijabetesa tipa II i kardiovaskularnih bolesti. Stres također utječe na nekontrolirano uzimanje hrane kao i suprotnih efekata: bulimije i anoreksije.

- **Stres⁴** - napor, pritisak, povišenje tlaka od duševne uzbuđenosti, duševno ili tjelesno preopterećenje organizma, čemu je posljedica iscrpljenost i narušavanje čovjekova zdravlja. Čovjek se najčešće protiv stresa bori lijekovima. Kratki spoj koji nastaje u moždanim stanicama izazvan je pretjeranim podražajem živčanih stanica, a to se na kraju iskazuje različitim stupnjevima neuroze i psihosomatskim bolestima. Preopterećenost obavezama i pretjerani zahtjevi ubrzana ritma života stvaraju u organizmu povišenu razinu napetosti, dok gužve u prometu, buka i sl., dodatno povećavaju razinu adrenalina koji potiče na stalan oprez što dodatno opterećuje organizam. Protiv umora i iscrpljenosti čovjek uzima stimulativna sredstva kao što su kava, čaj, cigarete, različiti energetske napitci i sl., koji odgađaju prirodne mehanizme i regulaciju organizma kod pojave umora. Tako se umanjuje potreba za pravodobnim odmorom, čime se narušavaju funkcije organizma. Sukladno tome, nedovoljan i nekvalitetan odmor utječe na pad sposobnosti organizma. Iz tog su razloga sve brojnije psihosomatske bolesti.
- **Ekološki čimbenik⁵** - uvjetuje opstanak na zemlji, dok svako njegovo narušavanje utječe na kvalitetu života na zemlji. Čovjek je podređujući prirodu sebi, ugrozio kako biljni i životinjski svijet, tako i sebe sama. Uništene su šume, onečišćene vode, more, zrak i zemlja, a brojne su biljne i životinjske vrste nestale sa zemlje. Onečišćenje je posao globalni problem kojeg svi osjećamo. Čovjek negativne posljedice osjeća narušenim zdravljem. U onečišćenim prostorima djeca obolijevaju od tipičnih bolesti

⁴ **Stres** – *engl. Stress* – napor, pritisak.

⁵ **Ekologija**, *grč. oikos* – kuća, dom + *logos*, riječ, govor, znanost o odnosu organizma prema okolini

respiratornog sustava, alergija i sl. Mortalitet ljudi povezan je također s onečišćenim zrakom, vodom i tlom. Kao čimbenik zaštite predlaže se promjena ambijenta i odabir čišćih područja.

2.2. Utjecaj sportske rekreacije na zdravlje

Sportska rekreacija (Andrijašević, 2010) usko je povezana sa zdravljem sudionika. Razvitak joj je utemeljen potrebom čovjeka za odgovarajućom tjelesnom aktivnošću. Postoje brojni dokazi o korisnosti odgovarajućih sportsko-rekreacijskih poticaja radi transformacije ciljanih antropoloških obilježja. Gotovo sve grane medicine, kao i druga znanstvena područja potiču tjelesnu aktivnost kao važan oblik prevencije. Upravo to ističu specijalisti kardiologije, neurologije, fizijatrije, pulmologije, gerontologije, stručnjaci za liječenje poremećaja metabolizma i brojni drugi. Smanjen podražaj na sustav za kretanje, tj. nedovoljna tjelesna aktivnost negativno se odražava na funkciju svih organa. S druge je strane pak čovjek psihološki, živčano preopterećen brojnim poslovnim obvezama, što remeti čovjekov biološki ritam. Stoga, rekreacijski programi trebaju prilagoditi vrstu programa aktivnosti koja je u skladu s potrebama sudionika.

Zdravstveno- preventivno djelovanje rekreacije očituje se izborom sadržaja koji služe zaštiti zdravlja. Ljudskom organizmu je potrebno kretanje pa nedostatkom istog postoji opasnost od propadanja. Brojni organi, zaslužni za održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti organizma, ugroženi su nedostatkom tjelesne aktivnosti, no zbog sposobnosti organizma da se mijenja i prilagođava, možemo djelovati na gotovo sve njegove sposobnosti.

Stručnjaci koji se bave zdravljem kretanje i tjelesnu aktivnost svrstavaju u suštinske kriterije neophodne za opstanak ljudskog života. Kako bi se zdravlje odraslih i starijih osoba zaštitilo, potrebno je akcije usmjeriti na očuvanje vitalnih organa, sustava za kretanje i cjelokupnog antropološkog statusa. Kod mlađih je pak neophodno ostvariti uvjete za usvajanje navike redovite tjelesne aktivnosti kao sastavnog dijela života. Zato upravljanje kvalitetom rada na području kineziološke rekreacije treba kreirati na razini najviših organizacija i na razini gradova (Andrijašević, 2010).

Poteškoće sa zdravljem, u novije su vrijeme, kako Andrijašević (2010) tvrdi, dobrim dijelom direktno povezane s novim uvjetima života i rada, tj. tjelesna neaktivnost. Prekomjerno sjedenje zbog novih tehnologija, prekomjerni stres zbog previše obaveza kao i

prekomjerna tjelesna težina zbog načina i vrste prehrane te okolišni čimbenici, povećali su broj oboljelih od: srčano-žilnih bolesti, karcinoma, dijabetesa tipa II, disfunkcije dišnog i lokomotornog sustava. Poremećaji su postali sve češći i dominantniji i u socijalnoj i psihološkoj sferi. Slobodnog vremena je sve manje pa je potrebno stvoriti i osigurati iznimnu motivaciju koja bi djelovala na prevladavanje poteškoća tipičnih za tranzicijsko društvo.

Pravilna tjelesna aktivnost, rekreativno bavljenje sportom osigurava dugoročno zdravlje, posebice srčano-žilnog i dišnog sustava te djeluje preventivno na pojavu njihova oboljenja (Andrijašević, 2010). Odabirom odgovarajućih tjelesnih aktivnosti, pravilnog opterećenja, intenziteta i učestalosti, osim unapređenja srčano-žilnog i dišnog sustava, povoljno djeluju i na uklanjanje stresa. Aerobno vježbanje pokreće oslobađanje hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobu i neutraliziraju depresiju. Aerobna aktivnost također djeluje na zaštitu od pretilosti, pojavu dijabetesa, ateroskleroze i moždanog udara, a utječe i na poboljšanje imuniteta organizma kao i na bolje pamćenje. Upravo ti argumenti naglašavaju značaj vježbe kao preventivno sredstvo u očuvanju zdravlja.

2.3. Uloga sportske rekreacije u kvaliteti života

Brojni čimbenici utječu na kvalitetu života pojedinca (Andrijašević, 2010). Oni su primarno individualni, no i sami mijenjaju svoja obilježja koja ovise o trenutnom životnom prioritetu. Sportska rekreacija kvaliteti života doprinosi na različite načine. Njena društvena vrijednost očituje se kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena, što je ujedno i preduvjet kvalitetnijeg rada i zadovoljavanja egzistencijalnih obveza, a samim time i kvalitetnijeg života. Osim toga, vrlo bitan čimbenik je socijalni aspekt koji se prepoznaje u unapređenju međuljudskih odnosa. Kvalitetu u dosezanju zadanih ciljeva povećali su suvremeni programi sportske rekreacije preorijentirani s masovnog pristupa na pojedinca i njegove potrebe. Zbog zadovoljenja svih sastavnica antropološkog sustava razvijeni su programi sportske rekreacije različitih znanstvenih područja od kineziologije, medicine, nutricionizma, psihologije, ergonomije pa do edukacije, urbanizma i brojnih tradicionalnih tehnika. Osim što se sportskom rekreacijom razvijaju tjelesne sposobnosti, posebna se pozornost posvećuje psihičkom i mentalnom unapređivanju sudionika programa sportske rekreacije. Programi se usklađuju s objektivnim potrebama sudionika te se tako temelje na analizi stanja i potreba pojedinca. Razvoj tehnologije omogućio je bolje metode za mjerenje i procjene stanja organizma. Nezaobilazna je pozornost koja se u velikoj mjeri obraća na subjektivni doživljaj

zdravlja, potrebe i želje pojedinca. Tako su ekvivalentno sustavu za praćenje i kontrolu učinaka programa, razvijeni i sustavi za praćenje zadovoljstva sudionika programa, što sve pridonosi ukupnoj kvaliteti.

Danas se može prepoznati iznimno širok spektar sudionika vezan za njihovu brojnost i dobnu strukturu, od najmlađih do najstarijih. Sportska je rekreacija, usporedno s razvojem društva, sastavnica života svih dobnih skupina. Ona omogućuje njihov individualni razvoj i napredak do optimalnih razina djelujući na niz poveznica važnih za njihov razvoj (Andrijašević, 2010).

U „...(tablici 1)...“ prikazane su smjernice i ciljevi programa sportske rekreacije za sudionike različite životne dobi. Sve navedene programe primjenjivi su u praksi, a vodi ih kineziolog u suradnji s ostalim stručnim osobljem. Razvoj sportske rekreacije ovisi i o razvoju i napretku suvremenog društva. Današnji položaj sportske rekreacije važan je za kvalitetu funkcioniranja društvene zajednice na svim razinama.⁶

⁶ Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Str. 143.

Tablica 1. Prikaz učinaka sportsko-rekreacijskih programa na osobe različite životne dobi (Andrijašević, 2010., str. 143.)

SUDIONICI PROGRAMA	VRSTE PROGRAMA I SADRŽAJA	MJESTO ODVIJANJA PROGRAMA	CILJ SPORTSKOREKREACIJSKOG VJEŽBANJA
DJECA 3 – 14 godina	Svi sportovi i sportske igre, organizirano vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Vrtići, sportski klubovi, škole, kampovi, turistički centri	Rast i razvoj, socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, razvoj ritma, estetskih i higijenskih vrijednosti
MLADI 15 – 25 godina	Svi sportovi i sportske igre, organizirano vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja, škole i sl.	Sportski klubovi, škole, fakulteti, kampovi, turistički centri	Socijalizacija, stvaranje navika, odgoj i obrazovanje, poboljšanje zdravlja, korekcija, prevencija asocijalnih pojava, unapređivanje zdravstvenog statusa i sl.
ODRASLE OSOBE do 64 godine	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja i obuka	Centri za rekreaciju, poduzeća, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređivanje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i sl.
STARIJE OSOBE iznad 65 godina	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja i obuka	Centri za rekreaciju, domovi umirovljenika, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređivanje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika i zadovoljstvo, optimizam i sl.
OSOBE S INVALIDITETOM	Svi sportovi i sportske igre, skupno vježbanje, izleti i aktivnosti u prirodi, natjecanja i obuka	Centri za rekreaciju i rehabilitaciju, izletišta, kampovi, turistički centri	Unapređivanje zdravlja, socijalizacija, prevencija bolesti, ovladavanje stresom, edukacija, prihvaćanje pozitivnih navika, zadovoljstvo i sl.

2.4. Zdravstvene ustanove

Sustav zdravstva (Edwards i Tsours, 2009) ima ključnu ulogu vezanu uz tjelesnu aktivnost, pretilost i zdravstvenu prehranu. Komunalni zdravstveni centri, bolnice i objekti za dugotrajno liječenje obvezni su pružati primjer stvaranjem i unapređivanjem uvjeta za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Primjereno vježbanje i aktivno življenje ključni su za rehabilitaciju kao i za obnavljanje zdravlja i snage nakon bolesti ili ozljede te za održavanje nezavisnosti u starijoj dobi. Zdravstveni radnici zaposleni u takvim ustanovama ljudi su kojima se može vjerovati kada govore o vrijednosti i koristi redovite tjelesne aktivnosti. Tako bi liječnici primarne zdravstvene zaštite mogli biti idealni za iniciranje kratkih intervencija i za motiviranje ljudi za povećanjem tjelesne aktivnosti.

3. DOSTUPNOST SPORTSKO-REKREACIJSKIH TERENA

Ljudski resursi su svugdje na prvom mjestu (Bartoluci i Perasović, 2008), u vidu njihova očuvanja i unapređenja kao temelj društvenog razvoja određene zemlje. Iz navedenih razloga, različiti oblici tjelesne rekreacije imaju veliki značaj kao sastavni dio slobodnog vremena svih društvenih slojeva. Odmor je postao aktivan kako tijekom dana, tako i tijekom godišnjeg odmora. Radno vrijeme ima kao i slobodno vrijeme i način odmaranja jednaku važnost.

Sportska rekreacija (Pintar, 1987) unapređuje kvalitetu čovjekova života, no njena primjena u slobodnom vremenu ovisi o brojnim čimbenicima. Kako Pintar navodi, razina organiziranosti, broj i struktura aktivnih sudionika te profili angažiranih stručnjaka povezani su sa specifičnostima društvene sredine, ritmom obaveza, obilježjima profesionalnog rada, organiziranošću sporta i sportske kulture u pojedinoj sredini te stupnjem njene razvijenosti.

Sportska je rekreacija usko povezana s organizacijom i provedbom različitih oblika i sadržaja sportskih aktivnosti (Rubeša, 1989).

3.1. Sportska rekreacija u mjestu stanovanja

Sportska rekreacija u mjestu stanovanja zadovoljava potrebe moderna čovjeka za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Ona nadoknađuje njihov nedostatak te istodobno djeluje mnogo šire i dublje na čovjeka, omogućujući mu socijalizaciju, afirmaciju, razvoj osobnosti pa tako i kreativnosti djelujući ukupno na njegovo zdravlje. Čovjekovo redovito bavljenje sportsko – rekreacijskim sadržajima u mjestu stanovanja, podrazumijeva mogućnost izravne odgovornosti i upravljanja vlastitim psihofizičkim potencijalima (Andrijašević, 2010).

Stvaranje zdravih, aktivnih gradova postaje dobra i prihvatljiva praksa koju podržavaju stanovnici, gospodarstvo i struka s različitih područja (Edwards i Tsours, 2009). Nastojanja koja su proizašla, bilo iz želje da se podrži ekonomski razvoj i socijalna kohezija, bilo da se smanji onečišćenje okoliša ili da se unaprijedi gradski prijevoz. Bez obzira na razloge, politika i programi koji povećavaju mogućnost bavljenja tjelesnom aktivnošću i koje potiču aktivan život, svakako su pozitivne kako za zdravlje tako i za samu kvalitetu života u gradu.

Povećanje pretilosti i smanjenje tjelesne aktivnosti (Edwards i Tsours, 2009) zahtijeva hitnu intervenciju u čemu bi gradske uprave, kako navode Edwards i Tsouros, trebale preuzeti značajnu ulogu i odgovornost. Kako bi zdravstvena politika osnažila, vlade bi trebale podržati daljnja istraživanja veza između tjelesne aktivnosti, zdravlja i promjena u građevinskom i društvenom okolišu i vrednovati lokalnu politiku i programe koji se odnose na to područje.

3.2. Grad Osijek

3.2.1. Sportska rekreacije tijekom povijesti u gradu Osijeku

Šezdeset godina je prošlo otkako je Gimnastičko društvo *Gornji grad* iz Osijeka preimenovano u “Partizan”- društvo za tjelesni odgoj. Iste godine, 1952., održane su i 1. Radničke sportske igre na kojima je sudjelovalo 28 organizacija s 98 momčadi i 917 natjecatelja. U 1956. godini, kalendar RSI⁷ obuhvatio je 13 sportskih disciplina, a bio je uveden i gimnastički višeboj i hrvanje. Prema broju prijavljenih (38 kolektiva, 253 momčadi i 1974 natjecatelja) ove su RSI bile najbrojnije sportsko natjecanje 50-tih godina u gradu Osijeku. Godinama se povećavao broj sudionika tako da je u 1969. godini dostigao rekordan broj od 53 radne organizacije s 1281 momčadi i 11.849 natjecatelja. Tijekom 80-tih godina došlo je do osamostaljivanja sportske rekreacije ili rekreacijskog sporta kao samostalnog područja tjelesne kulture koji je podrazumijevao natjecateljski, rekreacijski i odgojni sport. Kvaliteta rada se, za sportsku rekreaciju, očitovala u aktivnosti koja se redovito provodila pod organizacijom dva ili tri puta tjedno, ali uz opterećenja koja su odgovarala starosnoj dobi zrelijih, starijih, ili osoba sa smanjenim funkcionalnim sposobnostima.

Unutar RO održavale su se strukovne igre: Igre građevinara Hrvatske, Igre SDK, Igre Elektroprivrede, Konditorijade, Igre IPK, Bankarijade, Igre osiguravajućih zavoda, mirovinskog i zdravstvenog osiguranja, Igre tržnica i dr.

Kriza i drastično opadanje u sudjelovanju na RSI, počela se osjećati od 1990. godine. Tome su bili poznati mnogi uzroci, primjerice raspad gigantskih poduzeća, političke i društvene poteškoće, reorganizacija sindikata i problemi s financiranjem radnika-sportaša. Iz

⁷ RSI – u daljnjem tekstu pojavljivat će se kao kratica za Radničke sportske igre.

navedenih razloga, te godine u GP RSI nastupio je 435 ekipa s 3.658 natjecatelja. Tijekom domovinskog rata Igre su zamrle, no obnovljene su već 1993.godine i održale se do danas.

3.2.2. Sportski objekti u gradu Osijeku

Osijek je grad poznat i imenom *Grad na Dravi*. On to uistinu i je, jer se cijelom svojom dužinom proteže uz rijeku Dravu. Grad se širio duž toka rijeke Drave, čemu svjedoči njegov duguljasti oblik. Osijek doseže oko 10 kilometara duljine, a širok je svega 3 kilometra. Obala grada zaštićena je ali i ukrašena betonskom utvrdom, a rubni dijelovi grada zemljanim nasipom.



Slika 1. Promenada

Ovaj betonski, utvrđeni dio obale uređen je kao šetnica poznatija i kao Promenada (slika 1). Jedna od najljepših i najdužih šetnica u Hrvatskoj upravo je Promenada koja se prostire s obje strane Drave. Posebno je privlačna u ljetnim mjesecima kada svakodnevno njome prošetaju tisuće ljudi, dok se vikendom brojka popne i do desetaka tisuća. Upravo zato, Promenada predstavlja žilu kucavicu grada i središte okupljanja svih koji vole uživati u mirnom prirodnom okruženju. Građanima je ona omiljeno mjesto za šetnju, rekreaciju, vožnju

biciklom, rolanje, a turistima omiljeno mjesto za nezaboravne fotografije. Rekreacija je osigurana iscertanom biciklističkom stazom cijelom dužinom Promenade.

Sportski objekti u gradu Osijeku kojima upravljaju Športski objekti d.o.o.:

- Otvorenog tipa:
 - Srednjoškolsko igralište, Istarska 1d
 - Teniski centar, Perivoj Kralja Tomislava 1
 - Sportski centar Mačkamama, Gacka 1
 - Boćarski dom Retfala, Ljudevita Posavskog 29A
 - Rekreatijski centar Copacabana, Biljska cesta 1e
 - Streljana Pampas, Šandora Petefija 204/a
 - Hipodrom Pampas, Šandora Petefija 80/a
 - Paintball Pampas, Šandora Petefija 204/a
 - Sportski centar Olimpija, Zeleno polje 32

- Zatvorenog tipa:
 - Sportska dvorana Jug, Ulica Kralja Petra Svačića 67
 - Sportska dvorana Zrinjevac, Adama Reisnera 46A
 - Nastavno sportska dvorana Gradski vrt, Kneza Trpimira 23
 - Gradski bazeni (ima i dio koji je na otvorenom), Martina Divalta 6a



Slika 2. Srednjoškolsko igralište

Srednjoškolsko igralište jedno je od najprivlačnijih mjesta kako za mlade rekreativce, tako i za nastavu (slika 2). Njega koriste građani za rekreaciju, srednjoškolski centri za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, i to I. i II. gimnazije, Ekonomske škole i EMŠC-a, sve kategorije i razne udruge za humanitarne utakmice. Objekt je obnovljen 2013. godine. Sadrži stazu za trčanje, terene za nogomet i košarku, odbojkaško igralište u pijesku, bočalište, pijesak za skok u dalj te razne sprave za vježbanje. Skate park je također bio dio ovog objekta no preseljen je na lijevu obalu rijeke Drave. Riješeno je i pitanje prostora za bicikle. Svi korisnici ovog objekta isti koriste bez naknade.

Osijek se također nalazi na međunarodnoj biciklističkoj ruti. Ona prolazi uz Dunav, sve od Njemačke preko Austrije i Mađarske pa do Srbije, Rumunjske i Bugarske. Osim toga, Europska biciklistička ruta Euro Velo 6 koja se proteže od Atlanskog oceana do Crnog mora prolazi kroz grad Osijek. Dakle, oko 40 kilometara biciklističkih staza, posebno izgrađenih ili označenih na prometnicama i nogostupima, grad se s lakoćom može obići biciklom. Osim uštede na gorivu ili na prijevoznjoj karti za tramvaj i autobus, koristeći bicikl, najpovoljnije utječemo na zdravlje, ali i na kvalitetu zraka u gradu. Okolicu Osijeka, posebice vinorodne krajeve Baranju sjeverno te Aljmaš, Erdut i Dalj istočno od grada, zanimljivo i promičući tjelesnu aktivnost, najbolje je obići biciklom. Budući da je Osijek na Dunavskoj biciklističkoj ruti, preko Erduta i Dalja moguće je krenuti dalje prema Vukovaru i Iloku i u nastavku prema Novom Sadu.

4. ULOGA LOKALNE VLASTI

4.1. Problem neaktivnosti

Vlade se suočavaju s velikim povećanjem kroničnih bolesti, debljine sedentarnog načina života. Civilno društvo te probleme može riješiti stvaranjem mogućnosti za tjelesnu aktivnost i aktivno življenje, čime poboljšava zdravlje i vitalnost svojih građana (Edwards i Tsours, 2009).

Vidljivo je, kako Edwards i Tsouros (2009.) navode, akutno opadanje tjelesne aktivnosti u svim dobnim skupinama tijekom posljednjih nekoliko desetljeća, koje je najviše prouzročila mehanizacija rada i dnevni poslovi u kojima se koriste aparati i pomagala koja tjelesni rad čine nepotrebnim. Tijekom vremena i rata, na našim prostorima se izgubila industrija i način rada na kojem su se ljudi kretali. Korištenje računala kao i privlačnost televizijskih programa uzrokovala je sedentarni način života.

Tjelesna neaktivnost povećava rizik za mnoge kronične bolesti, primjerice kardiovaskularnu bolest, dijabetes i neke vrste raka. Osim ljudskih patnji, vlade se suočavaju i s financijskim troškovima koji su povezani s tim bolestima i stanjima. Uz promjene u prehrani, smanjeno sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, posljednjih su desetljeća u Europi glavni čimbenici porasta razine debljine. Promicanje tjelesne aktivnosti kao jedno je od pet ključnih područja djelovanja u rješavanju navedenih problema (Edwards i Tsours, 2009).

4.1.1. Lokalna rješenja

Pristupi usmjereni na promjenu ponašanja pojedinca samo su djelomično uspješni. Sve je više dokaza da su politika i praksa koje nastoje omogućiti ljudima da budu tjelesno aktivni puno uspješnije ukoliko mijenjaju i fizički i socijalni okoliš. Promjena politike na lokalnoj razini učinkovitija je ohrabrivanjem povećanja tjelesne aktivnosti tijekom dužeg perioda ukoliko je izbor tjelesne aktivnosti lagan izbor. Primjerice smanjenjem brzine kretanja vozila i uređenjem sigurnih biciklističkih i pješačkih staza koje može dovesti do povećanja tjelesne aktivnosti, ili šire, bolja prevencija i kontrola kroničnih bolesti. Ljudi radije pješače u mješovitom korištenju prostora (smještaj trgovina, škola, radnih mjesta i sl.).

Lokalna vlast trebala bi dati potporu u integraciji urbanističkog planiranja i politike javnog zdravstva na način koji je poduprijeti aktivno življenje svih građana. Oblikovanje naselja, lokacija škola i posla te davanje prioriteta biciklistima i pješacima utječe na uključivanje građana u tjelesnu aktivnost te da provode zdrav život. Način planiranja gradova, oblikovanje i održavanje snažno su povezani s razinom tjelesne aktivnosti i zdravlja i pojedinaca i zajednice (Edwards i Tsours, 2009).

4.3. Problemi i mogućnosti gradskog okruženja

Način na koji se grade gradovi, dizajniraju gradski okoliš i način na koji se pristupa prirodnom okolišu može biti ili veliko ohrabrenje ili velika prepreka tjelesnoj aktivnosti i aktivnom življenju (Edwards i Tsours, 2009). Druge pak prepreke postoje u društvenom okolišu u kojem ljudi rade, uče, igraju se i žive. mnogi su ljudi koji pate od negativnih zdravstvenih posljedica pretilosti i kroničnih bolesti siromašni ili u društveno nepovoljnom položaju. Upravo iz navedenih razloga, treba voditi računa o potrebama svih građana. Ujedno, doprinos svih građana na različitim mjestima svakodnevnog života preduvjet je za osiguranje jednakosti i sveobuhvatnosti napora za promicanje tjelesne aktivnosti i aktivnog življenja.

Iako je grad Osijek zeleni grad, zelene površine bi se trebale uvijek razvijati i dodatno zaštititi. Još uvijek postoje gradske četvrti u kojima bi trebalo davati poticaje za razvoj slobodnih čestica na zelenim ili otvorenim terenima. Stambene zgrade okružiti zelenim površinama i vrtovima te malim igralištima. Spomenute površine i druga vanjska mjesta treba usmjeriti i biti pristupačna svim stanovnicima za aktivan život. Kako Edwards i Tsours navode, gradske ulice treba učiniti zonama aktivnog slobodnog vremena primjerenog djeci i socijalizaciji starijih ljudi. Saditi drveće i cvijeće kako bi se gradski trgovi učinili privlačnijima i kako bi činili hlad.

Izgradnja trgovačkih centara van grada, koliko je pristupačno i sveobuhvatno gledajući prometnu povezanost i sadržaje koje centri nude, toliko su to mjesta, centri u kojima se sve nalazi u zatvorenom prostoru. Ljudi su nesvjesno robovi zatvorenog, skućenog prostora. Takozvana prometna povezanost ne obuhvaća udaljenost koja je prihvatljiva za pješake ili vožnju biciklom od mjesta u kojima ljudi žive ili od središta samoga grada. Izgled zajednice se može preoblikovati kako bi služila ljudima, a ne automobilima i drugim tehnologijama te stvoriti preduvjete za novi razvoj.

Najvažnije je (Edwards i Tsours, 2009) planirati i dizajnirati gradski prostor za aktivno življenje. Osim toga, osigurati da dokumenti komunalnog planiranja i upute vode računa o utjecaju na mogućnosti stanovnika da se uključe u tjelesnu aktivnost. Bitno je također i procjenjivati utjecaj na zdravlje kako bi se osiguralo da pitanja aktivnog života budu uključena u pregled korištenja zemljišta i procese planiranja.

Osim otvaranja dodatnih rekreacijskih i sportskih objekata, parkova, staza i putova, treba razvijati i povezani sustav obilježenih parkova i staza za povezivanje domova sa školama, radnim mjestima i trgovinama. Objekte za tjelesnu aktivnost valja učiniti pristupačnima i svima dostupnima. Zaposliti osobe koje će djeci, mladima i drugim gostima pružati osjećaj sigurnosti. Integrirati i izraditi opširan plan za bicikliste i pješake u postojećem i budućem razvoju (Edwards i Tsours, 2009).

Edwards i Tsouros (2009) bitnim smatraju korištenje bicikla primjerenom prometnom politikom i legislativom, kao i proširenje biciklističke mreže, pristup gradskim biciklima za kratke vožnje i odlagališta za bicikle na javnim mjestima.

U gradu je također bitno osigurati djeci sigurna mjesta za igru. Ulice i naselja oblikovati kako bi bila sigurna područja za aktivnu igru, osigurati stambeni razvoj koji uključuje mjesta za igranje na zajedničkim prostorima te sigurna i dobro održavana igrališta.

Čist i privlačan okoliš prva je i najzdravija činjenica koja mami ljude da budu aktivni u svojim naseljima. Podržati naselja sa zelenilom, mjestima za odmor i zapažanje povijesnih i kulturnih osobitosti. Pločnike održavati i čistiti od leda i snijega. Podržavati revitalizaciju grada i obeshrabrivati u naseljima izgradnju mnoštva velikih parkirališta i industrijskih pogona (Edwards i Tsours, 2009).

Socijalni okoliš obuhvaća nekoliko dimenzija koje zasigurno utječu na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti, kao što je u velikoj mjeri socio-ekonomski status i jednakost (Edwards i Tsours, 2009). Socio-ekonomski status u obrnuto je proporcionalnom odnosu prema sudjelovanju u aktivnostima slobodnog vremena. Ljudi s niskim primanjima imaju manje volje i teže im je pristupiti objektima za aktivnost i zelenim površinama. Kultura utječe na stavove i vjerovanja o tome tko bi trebao biti aktivan i koje bi oblike tjelesne aktivnosti trebao odabirati. Ljudi su također skloniji aktivnosti ukoliko imaju podršku obitelji, prijatelja, suradnika i drugih.

Upravo je iz navedenih razloga bitan urbanistički dizajn gradova koji bi trebao biti usmjeren na stvaranje poželjnog okoliša za život, rad i igru kao i stvaranje što kvalitetnijih vanjskih sportsko-rekreacijskih terena.

5. RASPRAVA

Tablica 2. Deset vodećih uzroka smrti u Osječko – baranjskoj županiji u 2015. godini - ukupno

Rang	Dijagnoza	Broj	%	Na 100.000 st.
1	Ishemijske bolesti srca	870	21,2	285,2
2	Cerebrovaskularne bolesti	672	16,4	220,3
3	Hipertenzija	267	6,5	87,5
4	Zloćudna novotvorina dušnica(bronha) i pluća	207	5,0	67,9
5	Kronične bolesti donjeg dišnog sustava	137	3,3	44,9
6	Zloćudne novotvorine debelog crijeva	132	3,2	43,3
7	Dijabetes melitus	107	2,6	35,1
8	Prijelom bedrene kosti (femura)	84	2,0	27,5
9	Zloćudna novotvorina dojke	70	1,7	22,9
10	Kronične bolesti jetre i ciroza	70	1,7	22,9
Ostalo		1.492	36,3	489,1
SVEUKUPNO		4.108	100,0	1.346,7
Broj stanovnika		305.032		

Ishemijska bolest srca prvi je uzročnik smrtnosti ljudi na području Osječko-baranjske županije, pa tako i u gradu Osijeku. Do zastoja srca dolazi zbog začepljenja koronarnih žila koje opskrbljuju srce krvlju (ishemija). Kako bi prevenirali ishemijsku bolest potrebno je ljudima ponuditi kvalitetne sportsko-rekreacijske programe prvenstveno aerobnog tipa. Kao najbolji programi su programi hodanja, vožnje biciklom, plivanje, nordijsko hodanje, planinarenje, rolanje, veslanje kao i veslanje kajaka.

Prema „...(Tablici 2)...“. Drugi uzročnik smrtnosti su cerebrovaskularne bolesti koje su povezane i s trećim uzročnikom hipertenzijom na koje se također može preventivno

djelovati kvalitetnim sportsko rekreacijskim sadržajima i spriječiti da do pojave bolesti dođe, a ukoliko se ista pojavi, da se održava u normalnim okvirima.

Zloćudna novotvorina dušnica (bronha) i pluća, ili rak pluća, drugi je rak po učestalosti smrtnosti u Hrvatskoj, a 4. uzrok smrti u Osječko-baranjskoj županiji. Najčešće oboljeli od raka pluća su pušači ali i za njih se preporuča sportsko-rekreacijska aktivnost kao prevencija od pušenja. Ona im ujedno osnažuje međurebrene mišiće i ošit kako bi mogli udahnuti više kisika.

Do kronične bolesti donjeg dišnog sustava dolazi usred boravka u zatvorenim prostorima, a kao prevencija preporuča se što više boravak na otvorenom. Zloćudne novotvorine debelog crijeva, dijabetes melitus, prijelom bedrene kosti (femura), zloćudna novotvorina dojke, kronične bolesti jetre i ciroza, sve su bolesti na koje se može vrlo pozitivno utjecati preventivnim sportsko-rekreacijskim programima. Poznato je da sportska aktivnost pozitivno utječe na smanjenje pojave dijabetesa, rak debelog crijeva, bolesti jetre naravno uz pravilnu prehranu i izbjegavanje poroka poput alkohola i pušenja.

Prve četiri prethodno navedene bolesti uzrokuje čak 49,1% smrtnosti osoba u Osječko-baranjskoj županiji. Ti podatci su dobar pokazatelj problema na koje se treba usredotočiti te sukladno tome prikazati najbolje rješenje za preventivni sportsko-rekreacijski program. Kao takav predlažem:

- **Primjer 1.**

Programiranje u kineziološkoj rekreaciji

Program: veslanje (kajak) i vježbe snage i ravnoteže, program je namijenjen za osobe od 35 do 60 god

Cilj: razvoj snage i ravnoteže i oslobađanje od stresa

UVODNI DIO

Hodanje 10 min intenzitet 50-60% od F_{smax} izračunata 220-dob

Vježbe za zagrijavanje: 1. Otklon glave

2. Zasuci tijela
3. Vodoravni pretklon
4. Otklon trupa
5. Iskoraci prema naprijed
6. Iskoraci u stranu
7. Hokejski čučanj
8. Zaustavljanje na jednoj nozi nakon različitih načina kretanja

RAVNOTEŽA – stajanje na jednoj nozi

- Stajanje na jednoj nozi i fleksija noge u zglobu kuka
- Stoj na jednoj nozi i odnoženje i prednoženje
- Stajanje na jednoj nozi te otklon i pretklon trupa
- SVE VJEŽBE SA ZATVORENIM OČIMA PONOVI
- Gimnastička vaga sa pretklonom i odnoženjem

GLAVNI DIO:

- Veslanje kajaka 2x1,5 km pauza 10-15 min
- Opterećenje od 60-70% FSmax

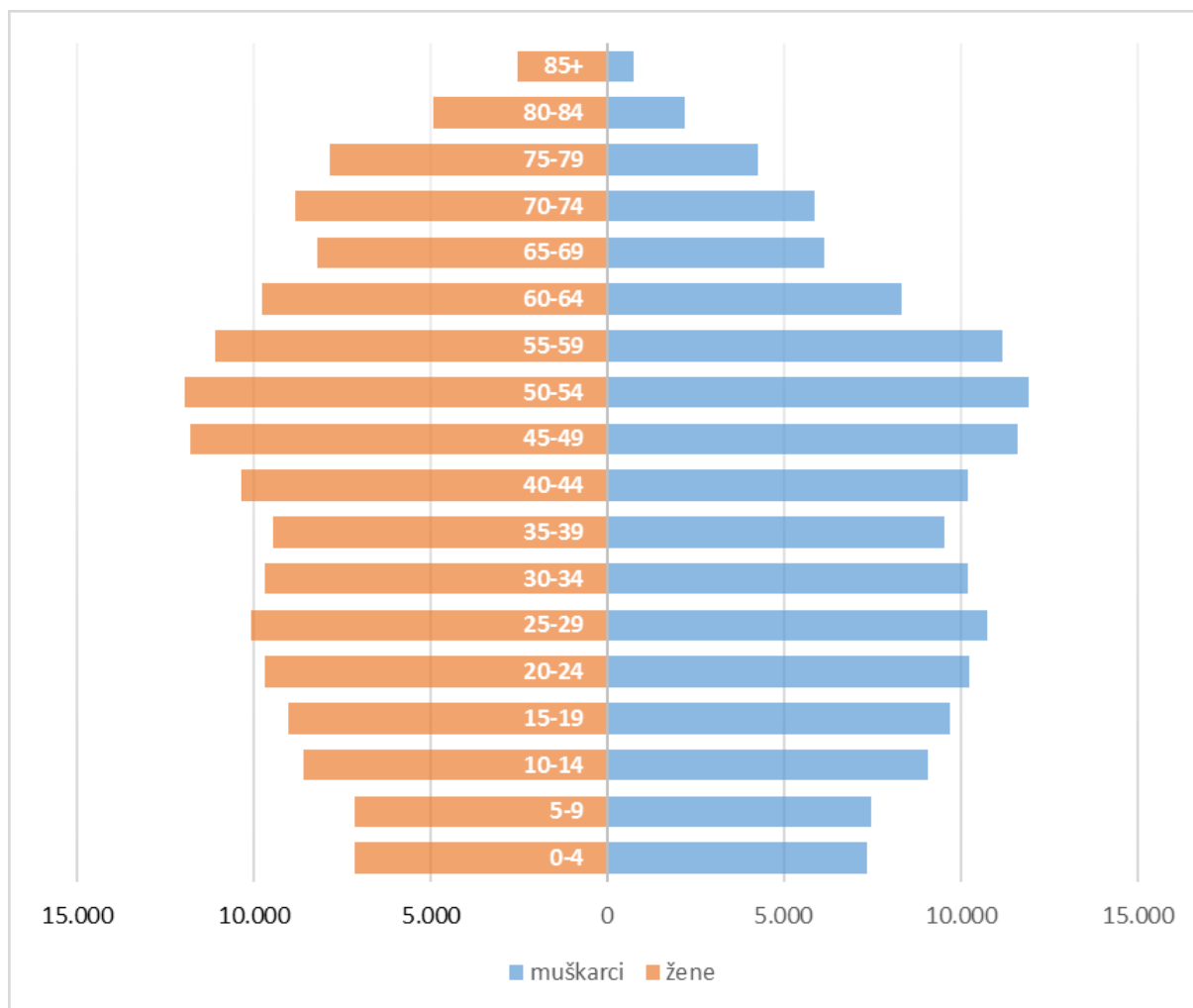
ZAVRŠNI DIO:

Vježbe istezanja i relaksacije

Trajanje treninga: 90-105 min



Slika 3. Tok rijeke Drave



Slika 4. Stanovništvo Osječko-baranjske županije po dobi i spolu u 2011. godini

S obzirom na broj osoba starijih od 65 godina (slika 4) nikako ne smijemo zaboraviti programe vježbanja za starije osobe, programe koji su usmjereni na održavanje fleksibilnosti zglobnih sustava, održavanje aerobnih sposobnosti i održavanje pokretljivosti.

U mnogim je zemljama sve više osoba treće životne dobi. Očuvanje vitalnosti, autonomnosti, tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba briga je brojnih područja znanosti, pri čemu kineziologija ima važnu ulogu. Kineziološka rekreacija, kao i dio kineziološke znanosti primjenjuje znanstvene metode u oblikovanju programa vježbanja koji na prirodan, fiziološki način održavaju vitalnost organizma te poboljšavaju njegove sposobnosti i funkcije. Sposobnost prilagodbe organizma na određena opterećenja omogućuje postizanje kvalitetnih promjena i u poznoj životnoj dobi. Stoga programi vježbanja mogu znatno poboljšati vitalne funkcionalne i motoričke sposobnosti starijih osoba.

Cilj programa sportske rekreacije za osobe starije životne dobi poboljšanje je općeg stanja organizma, a obuhvaća (Andrijašević, 2010):

- fizičke sposobnosti
- promjenu konstitucije (bolji omjer masne i mišićne mase)
- mentalne sposobnosti
- socijalizacija
- psihičku stabilnost
- emocionalno zadovoljstvo i dr.

Također, poboljšavaju se vitalne sposobnosti organizma:

- motoričke (fleksibilnost, snaga, koordinacija, ravnoteža, preciznost, reakcija i sl.)
- funkcionalne (srčanožilne i dišne funkcije) i dr.

Predlažem sljedeće programe: nordijsko hodanje, hodanje po uskim podlogama (ravnoteža), žustrije hodanje, ples na otvorenom, plivanje, vježbe disanje u parkovima, pecanje.



Slika 5. Staza za trčanje i brzo hodanje

Problem nedostatka kvalitetnih sportsko-rekreacijskih sadržaja odnosi se na nedovoljnu iskorištenost vanjskih terena i provođenju sadržaja na istima. Osim toga, vidljiv je nedostatak kvalitetnih programa za osobe starije životne dobi. Kao primjer naveo bih *Nordijsko hodanje uz ZOO hotel Osijek*. Postoji staza 1271 m pokrivena umjetnom travom, nudi se mogućnost iznajmljivanja štapova i prisutni su ugostiteljski sadržaji, no nema stručne osobe koja bi provodila kvalitetan program (slika 5.). Na početku u obliku obuke hodanja, a poslije i vježbe snage ravnoteže i fleksibilnosti za starije osobe.

Primjer 2.

Aktivni vikend odmor

Dob: 55- na više god.

Trajanje: 4 tjedna x3 dana

Cilj: povećanje aerobne funkcionalne sposobnosti

Dijagnostika: 12min Cooperov test

PROGRAM NORDIJSKO HODANJE:

1. vikend:

Petak: 30min nordijsko hodanje, 10min vježbe oblikovanja

Subota: 10min nordijsko hodanje, 10x(1min brzo-1min sporo nordijsko hodanje), 10min hodanje bez štapova, 10min istezanje

Nedjelja: nordijsko hodanje nisko-aerobnim intenzitetom- trajanje 1h

2. vikend:

Petak: 30min nordijsko hodanje, 10min vježbe oblikovanja, 8min vježbe hodanja za svod stopala

Subota: 10min nordijsko hodanje, 12x(1min brzo-1min sporo nordijsko hodanje), 10min hodanje bez štapova, 10min istezanje

Nedjelja: nordijsko hodanje nisko-aerobnim intenzitetom- trajanje 1h10min

3. vikend:

Petak: 40min nordijsko hodaње, 10min vježbe oblikovanja, 8min vježbe hodaња za svod stopala

Subota: 10min nordijsko hodaње, 12x(1min brzo-1min sporo nordijsko hodaње), 10min hodaње bez štapova, 10min istezanje

Nedjelja: nordijsko hodaње niskoaerobnim intenzitetom- trajanje 1h20min

4. vikend:

Petak: 45min nordijsko hodaње, 10min vježbe oblikovanja, 8min vježbe hodaња za svod stopala

Subota: 10min nordijsko hodaње, 15x(1min brzo-1min sporo nordijsko hodaње), 10min hodaње bez štapova, 10min istezanje, 5min hodaње bosi

Nedjelja: nordijsko hodaње uzbrdo niskoaerobnim intenzitetom- trajanje 1h20min i vježbe snage 15min nakraju treninga

Tjelesna aktivnost, uz zdravu prehranu, pridonosi osjećaju zdravlja i dobroj fizičkoj kondiciji, održavanju normalne tjelesne težine i prevenciji određenih bolesti koštano – mišićnog sustava, i što je vrlo bitno, prirodni je regulator stresa. Fizičko opterećenje mora biti u cijelosti prilagođeno zdravstvenom stanju svakog pojedinca, jer neprimjereno izlaganje velikim naporima može imati suprotan efekt. Iz navedenih razloga se, prije početka rekreacijskog bavljenja sportom, preporučuje odrediti prikladan stupanj opterećenja, ne samo kod bolesnika sa srčano – žilnim bolestima, već i kod zdravih pojedinaca. Ergometrijsko testiranje i kardiološki pregled osnova je za procjenu razine opterećenja pri kojemu krvni tlak, srčani ritam i frekvencija pulsa te opće stanje trebaju biti uredni i stabilni.

Redovna bi tjelesna aktivnost trebala biti izvor ugone i zadovoljstva te primjerena osobnim sklonostima, bilo da je u pitanju igranje tenisa, golfa, nogometa, košarke ili svakodnevno hodaње, vožnja bicikla, rolaње, plivaње, pilates, ili pak teretana. Važno je naglasiti da danas zbog sve većeg odabira teretane kao načina rekreacije, u vježbanje treba pretežno uključivati one aktivnosti pri kojima se troši kisik (tzv. aerobne vježbe) - hodaње po

steperu, vožnja bicikla i traka. Dizanje utega, suho veslo, razne vježbe snage nisu dio preventivnog rekreacijskog bavljenja sportom. Prevencija srčano – žilnih bolesti uključuje preventivne kardiološke preglede jedanput godišnje kod zdravih osoba.

ZAKLJUČAK

U suvremenom je društvu sportska rekreacija kulturni način korištenja slobodnog vremena, čime se prvenstveno postiže povoljan učinak na zdravlje. Sportska rekreacija unapređuje kvalitetu čovjekova života, no njena primjena u slobodnom vremenu ovisi o brojnim čimbenicima. Prvenstveno se odnosi na opis posla koji ljudi rade, dostupnost sadržaja i objekata, socio-ekonomski status te brojni drugi čimbenici. Iako je grad Osijek zeleni grad, zelene površine bi se trebale uvijek razvijati i dodatno zaštititi. Još uvijek postoje gradske četvrti u kojima bi trebalo davati poticaje za razvoj slobodnih čestica na zelenim ili otvorenim terenima. Iako Osijek ima veliki broj sportskih objekata, što zatvorenog što otvorenog tipa, neki od njih ne nude željene sadržaje ni kvalitetan program, a uz to nedostaje i stručnog kadra. Važno je građanima pružiti mogućnost odabira programa vježbanja u kojima bi se oni prepoznali, kojima bi se prevenirale najčešće bolesti te kako bi sami korisnici zadovoljili vlastite potrebe za kretanjem i socijalizacijom.

LITERATURA

1. Andrijašević, M. (ur.), (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života – zbornik radova*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Bartoluci, S. (2007). Socijalni aspekt rekreacijskog bavljenja tjelesnom aktivnošću. U Andrijašević, M. (ur.), *Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života – zbornik radova (str. 57-61)*. Zagreb: Parvus.
4. Bartoluci, S. i Perasović, B. (2008). *Slobodno vrijeme i kvaliteta Života mladih*. U Andrijašević, M. (ur.), *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života – zbornik radova (str. 17)*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Bouillet, D. (2006). *Kvaliteta života mladih: odgovornost zajednice i/ili obitelji*. U: Ilišin, V. (ur.). (2006). *Mladi između želja i mogućnosti. Položaj, problemi i potrebe mladih Zagrebačke županije*. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, Zagrebačka županija.
6. Kerže, A. (2016). *Osječko-baranjski SPORTSKI GODIŠNJAK*. Osijek: Zajednica športskih udruga grada Osijeka.
7. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Mitić, D. (2001). *Rekreacija*. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

9. Edwards, P. i Tsours, A. D., (2009). *Promicanje tjelesne aktivnosti i aktivnog života u gradskim sredinama*, Uloga lokalnih vlasti. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Pintar, Ž. (1987). *Struktura modela za provođenje sportske rekreacije u mjesnoj zajednici*. U D. Savić (ur.), *Modeli fizičke kulture*, sv. 1 (str. 97-165). Zagreb: Republička samoupravna interesna zajednica fizičke kulture.
11. Relac, M. (1984). *Volarizacija programiranih kinezioloških aktivnosti u funkciji zdravlja, humaniziranja rada i života te duhovnih odnosa*. (Elaborat). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
12. Rubeša, D. (1989). *Osnove teoretske postavke informatizacije sportske rekreacije*. Partizan danas

ELEKTRONIČKI IZVORI

1. Ordinacija.hr (2017.) *Prevenција srčanožilnih bolesti*./on line/ S mreže preuzeto 19. lipnja 2017. s: <http://ordinacija.vecernji.hr/kolumna/prevenција-srcano-zilnih-bolesti/>
2. Belupo.hr (2017.) *Rar debelog crijeva- danak suvremenom načinu življenja*. /on line/ S mreže preuzeto 19.lipnja 2017. s: <http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=8482>
3. zzjzosijsk.hr (2015) *O umrlim osobama u Osječko-baranjskoj županiji u 2015. godini* /on line/ S mreže preuzeto 19. lipnja 2017. s:http://www.zzjzosijsk.hr/uploads/pdf/publikacije/o_umrlim_osobama_2015_obz.pdf